

2026年7月

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷 グループエクササイズタイムスケジュール

2026.6.1更新

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
		6 5 4 3 2 1		6 5 4 3 2 1		6 5 4 3 2 1		6 5 4 3 2 1		6 5 4 3 2 1		6 5 4 3 2 1
7:30		フリー遊泳／ウォーキング		フリー遊泳／ウォーキング		フリー遊泳／ウォーキング		フリー遊泳／ウォーキング		フリー遊泳／ウォーキング		フリー遊泳／ウォーキング
8:00	7:30～8:15 協栄シェイプボクシング 座席に合わせたエクササイズ動作 鈴木美津子				7:30～8:15 リラックスヨガ 座席中心のやさしいヨガ 小泉雅子		7:30～8:15 L.E.S.M.I.L.L.S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史					
8:30							暗闇					
9:00	8:55～9:40 美軸ラインエクササイズ 体幹・背骨を安定させる YUKA						9:15～9:45 美軸フェイス 菊名奈穂		8:30～9:30 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア	8:30～9:30 スイミングスクール 【ジュニア】	8:20～9:20 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア	8:30～9:30 スイミングスクール 【ジュニア】
9:30					9:25～10:10 グラマラスフィット 魅力のあるボディを目指すトレーニング 川又珠実		10:00～10:45 美軸ラインエクササイズ 体幹・背骨を安定させる 菊名奈穂		9:40～10:40 体育スクール 【ジュニア】ジュニア	9:30～10:30 スイミングスクール 【ジュニア】	9:30～10:30 体育スクール 【ジュニア】キダー	9:30～10:30 スイミングスクール 【ジュニア】
10:00	10:00～10:45 ヘルピックスストレッチ ゆっくゆっくし可動域を広げる Kaori	10:00～10:45 スイミング スクール 【ベビー】	10:10～10:40 エアロスタート 中村勝美	10:00～10:45 スイミング スクール 【ベビー】	10:10～10:55 アクア45 藤上優希		10:00～10:45 スイミング スクール 【ベビー】					
10:30					10:30～11:15 美軸フェイス 肩のエクササイズ 時田るみ子		11:05～11:50 リラックスヨガ 座席中心のやさしいヨガ 岡村孝					
11:00	11:00～11:45 ラテンダンス 雰囲気やリズムを楽しむダンス 渡部利香	11:00～12:00 スイミング スクール 【成人】	10:55～11:40 エアロビクスライト エアロの割合を減らし 中村勝美	11:00～12:00 スイミング スクール 【成人】	11:30～12:00 UBOUND 町田紀子		12:05～12:35 BODYBALANCE 山田芳彰		11:15～12:00 L.E.S.M.I.L.L.S BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI	11:00～12:00 スイミング スクール 【成人】		
11:30							12:15～13:00 アクア45 小山文乃		11:45～12:45 スイミング スクール 【成人】			
12:00	12:00～12:45 24式太極拳 心と氣の集中とゆったとした動き 小松ゆき子	12:30～13:15 アクア45 中村友希	11:55～12:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 橋詰奈美	12:05～12:35 クロール プレス	12:10～12:40 バクファイバーシーク NEW		12:55～13:40 ビラリス ～骨盤・バランス調整～ 体幹を強くし、腰回り・肩関節を安定 前川尚子		12:00～12:45 スイミング スクール 【ベビー】		12:10～12:55 ピラティスプラス インナーマッスを鍛え、バランスを整える 山田和江	12:00～12:45 スイミング スクール 【ベビー】
12:30					13:10～13:55 スローボディシェイプ 自重でしなやかなカラダ作り 中村勝美		13:55～14:40 けいらくストレッチ 足の運びを意識したしなやかなストレッチ 中村勝美		13:15～14:00 アクア45 大貫那知子		13:15～14:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 吉村麻美	12:50～13:35 スイミング スクール 【ベビー】
13:00	13:00～13:30 HINA		12:55～13:40 グラマラスフィット 魅力のあるボディを目指すトレーニング 松田愛子	12:40～13:10 有料セミ パーソナル	14:10～14:55 リラックスヨガ 座席中心のやさしいヨガ 井上美保子		15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】キダー		14:00～15:00 スイミングスクール 【ジュニア】		14:15～15:00 UBOUND トランポリンエクササイズ 週替わり	15:00～16:00 スイミングスクール 【ジュニア】
13:30							16:15～17:15 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア		15:40～16:40 チアダンス 【ジュニア】キダー・ジュニア		15:15～16:00 リラックスヨガ 座席中心のやさしいヨガ megumi	16:00～17:00 スイミングスクール 【ジュニア】
14:00	13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆっくゆっくし可動域を広げる 小林静江	14:30～15:30 スイミング スクール 【ジュニア】	13:55～14:40 リラックスヨガ 座席中心のやさしいヨガ ユキ	14:55～15:40 ヘルピックスストレッチ ゆっくゆっくし可動域を広げる ユキ	16:00～17:00 AVEX dance master 【ジュニア】スターター		17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】ジュニア		16:50～17:50 チアダンス 【ジュニア】アドバンス		【グループエクササイズの参加について】 ◆ご参加にはWEB予約が必須です。 ◆プログラム予約は参加レッスン終了10分後から4週間後の同時刻レッスンまで予約可能になります。 ◆予約レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、自動的にキャンセルとなります。 （直前予約はレッスン開始15分前から可） ◆キャンセルは、レッスン開始15分までWEBから行えます。 ◆水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。 ◆全プログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。 ◆スタジオレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。 ◆館内をご移動の際は荷物をお預かりください。 ◆都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。 施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。 ◆プログラム名は効果を保証するものではありません。 ※体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。 【プールプログラムコース利用と定員について】 ◆アクア （定員60名）～20名 2コース/21名以上～3コース ◆スピード&ディスタンス （定員20名）～5名 1コース/6名以上～2コース ◆デューカルプログラム （定員22名）～10名 1コース/11名以上～2コース 【営業時間】 平日 7:00～23:00 土曜 8:00～22:00 日曜祝日 8:00～20:00 休館日:月曜日	
14:30					17:10～18:10 AVEX dance master 【ジュニア】パーシク		18:45～19:30 ステップライト ステップ・リズミカルなエクササイズ 井上千枝		18:00～19:00 スイミング スクール 【成人】			
15:00	15:00～16:00 スイミング スクール 【ジュニア】		16:00～17:00 AVEX dance master 【ジュニア】スターター	17:30～18:30 スイミングスクール 【ジュニア】	17:10～18:10 AVEX dance master 【ジュニア】パーシク		19:45～20:30 UBOUND トランポリンエクササイズ OISHI		18:15～19:00 L.E.S.M.I.L.L.S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山田芳彰		来月のプログラムはこちら	
15:30	15:30～16:30 体育スクール 【ジュニア】キダー		17:00～17:50 チアダンス 【ジュニア】キダー・ジュニア	18:20～19:20 スイミングスクール 【ジュニア】	18:20～19:20 AVEX dance master 【ジュニア】パーシク		20:00～21:00 スイミング スクール 【成人】		19:45～19:50 スイミング スクール 【成人】			
16:00	16:15～17:15 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア		17:50～18:40 チアダンス 【ジュニア】アドバンス	19:35～20:20 ランニング 雰囲気やリズムを楽しむダンス 片山千穂	19:35～20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスを取り入れたエクササイズ 山田芳彰		21:00～22:00 スピード& ディスタンス		20:00～21:00 スイミング スクール 【成人】		代行情報はこちら	
16:30					20:35～21:20 L.E.S.M.I.L.L.S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 週替わり		22:00～23:00 有料スクール		21:00～22:00 スイミング スクール 【成人】			
17:00	17:30～18:30 スイミングスクール 【ジュニア】				21:00～22:00 スイミング スクール 【成人】		23:00		22:00～23:00 有料スクール		初めての方/体力に自信のない方にオススメ	
17:30	17:30～18:30 スイミングスクール 【ジュニア】											
18:00	17:30～18:30 スイミングスクール 【ジュニア】										初めての方/体力に自信のない方にオススメ	
18:30	18:45～19:30 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI	18:30～19:30 スイミング スクール 【ジュニア】	19:35～20:20 ランニング 雰囲気やリズムを楽しむダンス 片山千穂	20:00～21:00 スイミング スクール 【成人】	20:35～21:20 L.E.S.M.I.L.L.S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 週替わり							
19:00											初めての方/体力に自信のない方にオススメ	
19:30	19:45～20:30 ピラティス～ボディメイク～ 体幹を強くし、腰回り・肩関節を安定 前川尚子	19:30～20:00 アクア45 NEW										
20:00											初めての方/体力に自信のない方にオススメ	
20:30												
21:00											初めての方/体力に自信のない方にオススメ	
21:30												
22:00											初めての方/体力に自信のない方にオススメ	
22:30												
23:00											初めての方/体力に自信のない方にオススメ	